



# Hipertensión arterial: riesgos y consecuencias



## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La **hipertensión arterial** es un trastorno en el que el corazón tiene que realizar un mayor esfuerzo para bombear la sangre al cuerpo, lo que podría dañar las arterias.

¿Por qué aumenta la **tensión arterial**?



Colesterol alto



Sobrepeso u obesidad



Consumo excesivo de sal y grasa



Sedentarismo



Consumo de tabaco y alcohol



Estrés

### Síntomas

- Cefalea
- Dificultad respiratoria
- Mareo
- Dolor en el tórax
- Palpitaciones
- Hemorragia nasal

### Prevención

- Dieta alta en vegetales
- Dieta baja en sal y azúcares
- No abusar del alcohol
- Evitar el tabaco
- Aumentar la actividad física
- Gestionar el estrés

